Deutsch
English
Italiano
Français
Español
Nederlands
Svenska

www.chung-shi.de



Coach/Power

Bedienungsanleitung • User Manual





Coach/Power Heartrate information watch

EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines neuen chung shi Herzfrequenzmonitors. Die wohldurchdachte Technologie, die bei der Herzfrequenzüberwachung für Athleten zum Einsatz kommt, gehören die chung shi Herzfrequenzmonitoren der neuen Generation zu den kleinsten, präzisesten und bequemsten Produkten von heute.

Wie alle chung shi Herzfrequenzmonitoren basiert auch die neue chung shi Coach/Power-Serie auf dem Komfort-Gurt und sorgt somit für optimalen Komfort und erstklassige Leistung. Im Gegensatz zu den Sendern anderer Herzfrequenzmonitoren bewegen sich die Gummiauflagen, die das Herzfrequenzsignal vom Körper erfassen, unabhängig vom Gehäuse des Hauptsenders. Auf diese Weise können sich die Auflagen während des Trainings frei bewegen, wodurch ein gleichmäßiger und unterbrechungsfreier Hautkontakt erhalten bleibt und sprunghafte Messungen vermieden werden.

WARNUNGEN UND VORSICHTSHINWEISE

WARNUNG Bei den chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren handelt es sich um ein Hilfsmittel zur Unterstützung von Trainings- und Fitneßprogrammen. Lassen Sie sich vor Beginn jedes Trainingsprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen und besprechen Sie mit ihm Ihr Trainingsvorhaben.

VORSICHT chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren sind technisch ausgeklügelte Präzisionsinstrumente. Chung shi empfiehlt, die Batterie in der Uhreneinheit nur von einem Juwelier, qualifizierten Techniker oder beim Fachhändler auswechseln zu lassen, um kontinuierlich ordnungsgemäße Funktion und Wasserbeständigigkeit zu gewährleisten. Durch falsches Einsetzen der Batterien besteht Gefahr, daß die Uhr beschädigt wird. Zudem wird u.U. die Herstellergarantie hinfällig.

VORSICHT chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren sind bis zu einer Tiefe von 50 Metern wasserbeständig. Das heißt, beim Duschen und Schwimmen dürfte kein Wasser in die Einheit eindringen. Um zu gewährleisten, daß die Einheit wasserbeständig bleibt, drücken Sie bitte auf keine der Tasten, solange die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Andernfalls ist nicht auszuschließen, daß Wasser in die Einheit eindringt.

HINWEIS FÜR ALLE BENUTZER Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen, Autos, Fernsehgeräte, Mikrowellen, Trainingsgeräte und sonstige Produkte können Interferenzen verursachen, die die Übertragung der Herzfrequenzinformationen vom Brustgurt zur Uhreneinheit vorübergehend beeinträchtigen. Störungen dieser Art sind normalerweise nur vorübergehender Natur und lassen sich im allgemeinen durch größere Distanz zur Störungsquelle ausschalten.

HINWEIS FÜR SCHWIMMER Bei Verwendung der Herzfrequenzmonitoren im Wasser können aus verschiedenen Gründen Störungen auftreten. Zunächst einmal besteht Gefahr, daß die Chemikalien in einem Swimming Pool oder das Salz im Meerwasser einen Kurzschluß am Brustgurt verursachen, der die Erfassung von Herzschlägen verhindert. Als zweites verursacht der Wasserwider-stand beim Schwimmen öfter, daß sich der Brustgurt bewegt oder von der Haut löst, wodurch das Erfassen der Herzfrequenz erschwert wird.

HINWEIS FÜR SCHRITTMACHERTRÄGER Obgleich eine Beeinträchtigung von Schrittmachern durch den Herzfrequenzmonitor ausgeschlossen sein dürfte, empfehlen wir dringend, Ihren Arzt oder Kardiologen zu befragen, ehe Sie dieses Produkt verwenden oder mit einem Fitneßprogramm beginnen.

PFLEGE UND WARTUNG

Bei Ihrem Coach/Power Herzfrequenzmonitor handelt es sich um ein elektronisches Präzisionsinstrument. chung shi empfiehlt, Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten von einem Juwelier, Uhrmacher oder sonstigem qualifizierten Fachmann ausführen zu lassen.

STETS den Coach/Power Sender nach jedem Gebrauch in warmem Wasser spülen.

KEINESFALLS den Coach/Power Sender auf Metallflächen legen, da hierdurch die Lebensdauer der Batterie u.U. verkürzt wird.

KEINESFALLS den Coach/Power Sender oder Empfänger in einen Behälter aus Kunststoff oder aus sonstigem nicht atmungsfähigen Material aufbewahren.

KEINESFALLS auf die Tasten des Coach/Power Empfängers drücken, wenn die Einheit feucht ist oder sich unter Wasser befindet. Sowohl der Empfänger als auch der Sender sind wasserbeständig, jedoch **NICHT** absolut wasserdicht.

FUNKTIONSWEISE VON HERZFREQUENZMONITOREN

Bei Ihrem neuen chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitor handelt es sich um eine ausgeklügelte Trainingshilfe für Athleten, mit der die Herzfrequenz mit 99% iger Genauigkeit gemessen werden kann. Qualitativ hochwertige Herzfrequenzmonitoren sind mit einem Brustgurt ausgestattet, der die elektrischen Signale erfaßt, die durch das Zusammenziehen des Herzens entstehen. Diese Informationen werden dann an die Uhr übertragen.

Jedesmal, wenn sich das Herz zusammenzieht, wird ein kurzes Radiosignal vom Brustsender an die Uhr gesendet. Die Uhr mißt die Zeit zwischen den eingehenden Signalen, filtert diese und errechnet den Mittelwert. Dann zeigt sie eine Herzfrequenzzahl auf der Anzeige an. Die Herzfrequenzanzeige wird alle paar Sekunden auf den neuesten Stand gebracht, um eine genaue Messung zu gewährleisten.

FUNKTIONSWEISE VON HERZFREQUENZMONITOREN

Zur Erzielung von möglichst genauen Herzfrequenzmessungen muß man sich unbedingt über bestimmte Situationen im klaren sein, in denen falsche Signale in das System eingegeben werden und die Herzfrequenzmessung ungenau wird.

1. Der Brustgurt sollte so fest wie möglich sitzen, ohne unbequem zu sein. Wenn der Brustgurt nicht fest genug sitzt, kann es vorkommen, daß die Bewegungen zwischen dem Gurt und dem Körper falsche Signale verursachen, die von der Uhr als Herzschläge interpretiert werden. Die gilt insbesondere bei Aktivitäten mit Erschütterungs-einwirkung, wie z.B. beim Laufen.

2. Umweltfaktoren wie z.B. Hochspannungsleitungen, Heimalarmanlagen und Radiotürme können verhindern, daß die Uhr ein Signal vom Sender empfängt. Ein Verlust des Herzfrequenzsignals und eine Herzfrequenzanzeige von Null weisen normalerweise auf solche Situationen hin. Das Problem ist vorübergehender Natur und endet, sobald Sie sich aus dem Störungsbereich hinausbewegen.

3. Hin und wieder kann es vorkommen, daß bei der Verwendung des Herzfrequenzmonitors in unmittelbarer Nähe von anderen Herzfrequenzmonitoren die Uhreneinheit nicht nur Signale von Ihrem sondern auch von anderen Sendern erfaßt. Dieses Phänomen nennt man "Crosstalk" (Kreuzkopplung). Beim Auftreten von Crosstalk wird eine sehr hohe Herzfrequenz oder eine Herzfrequenz von Null angezeigt, wenn die Herzfrequenzen kombiniert größer als 240 Schläge pro Minute ist. In diesem Fall achten Sie einfach auf ein wenig mehr Abstand zu den anderen Benutzern.

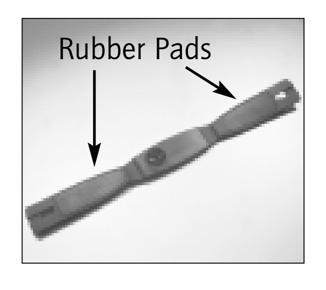
4. Manche Bekleidungsstoffe, insbesondere in trockenen Klimazonen, generieren starke statische Elektrizität. Diese statische Elektrizität kann das vom Sender kommende Signal stark beeinträchtigen, was sich durch sprunghafte Meßanzeigen bemerkbar macht. Mit der Zeit finden Sie sicher heraus, welche Kleidungsstücke ggf. dieses Problem verursachen. Manchmal hilft es, das fragliche Kleidungsstück vor dem Training mit einem im Handel erhältlichen Antistatikspray einzusprühen.

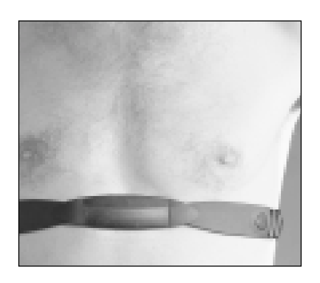
5. Wenn Sie Ihren Herzfrequenzmonitor auf einem elektrisch angetriebenen Trainingsgerät in einem Innenraum verwenden, ist es möglich, daß die Stromquelle des Geräts wie unter Punkt 2. oben beschrieben das Herzfrequenzsignal stört. Wenn Sie bei Ihrem Herzmonitor eine Fehlfunktion feststellen, versuchen Sie es am anderen Arm oder an einer anderen Stelle am Gerät, bis Sie einen Bereich finden, an dem keine Interferenzen auftreten.

Sie haben mehr Freude an Ihrem chung shi Herzfrequenzmonitor, wenn Sie sich dieser Situationen bewußt sind und wissen, wie sich diese vermeiden lassen.

TRAGEN DES CHUNG SHI KOMFORT-SENDERS

Um die richtige Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, muß der Brustsender befeuchtet und richtig eingestellt werden. Den hinteren Teil der Gummiauflagen rechts und links vom Hauptsendergehäuse mit Speichel oder EKG-Leitgel befeuchten. Kein Wasser, Sonnenöl und keine Feuchtigkeitscremes verwenden, da diese isolierend wirken und das Herzfrequenzsignal beeinträchtigen. Die Kunststofflaschen am Ende des Elastikgurts in den Löchern am Ende des Senders festdrücken und den Gurt so einstellen, daß der Sender wie in der Abbildung gezeigt unter dem Brustmuskel gut festsitzt.





1. Anwender mit starkem Brusthaarbewuchs haben unter Umständen Schwierigkeiten, Kontakt zwischen den Senderelektroden und der Haut herzustellen, wodurch die Einheit keine befriedigende Leistung erbringt. Daher ist es möglicherweise ratsam, den Brustbereich, auf dem der Sender aufliegt, zu rasieren.

2. In trockenen und kalten Klimazonen dauert es unter Umständen ein paar Minuten, bis die Elektroden weich sind und sich eine Schweißschicht zwischen dem Senderkontakt und der Haut bildet und für gute Leistung sorgt. Durch Befeuchten der Elektroden mit Speichel oder EKG-Leitgel läßt sich dieser Vorgang beschleunigen.

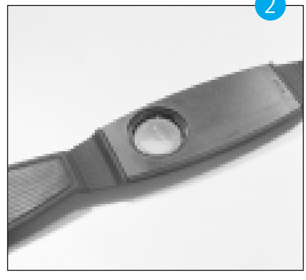
DIE BATTERIE IM SENDERGURT

BATTERIEGRÖSSE

CR2032 Lithiumzelle, 3 Volt.

Der chung shi Komfort-Sender ist mit einer auswechselbaren Batterie ausgestattet. Die Batterielebensdauer des Senders beträgt über 2500 Stunden.







AUSWECHSELN DER BATTERIE IM SENDER:

1. Entfernen Sie die Batteriekappe an der Rückseite des Senders, indem Sie sie mit einer Münze um eine Vierteldrehung in entgegengesetzter Uhrzeigerrichtung aufdrehen.
2. Nehmen Sie die alte Batterie heraus. Legen Sie eine neue Batterie mit der positiven (+) Seite nach oben in den Sender ein.
3. Bringen Sie die Batteriekappe wieder an und ziehen Sie diese durch Drehen um eine Vierteldrehung in Uhrzeigerrichtung wieder fest.

HINWEIS Achten Sie darauf, daß sich der kleine Gummi-O-Ring im Sender befindet, damit die Einheit wasserdicht bleibt.

DIE EIGENSCHAFTEN DER CHUNG SHI COACH/POWER UHRENEINHEIT AUF EINEN BLICK

BATTERIEGRÖSSE

CR2025 3-volt Lithiumzelle,

FUNKTIONEN

TAGESZEIT

Anzeige entweder im 12- oder 24-Stunden-Format.

TAG/DATUM 50-JAHRE-DAUERKALENDER

Beim Einstellen des Datums ist der Wochentag automatisch programmiert. Die Automatik funktioniert für die Jahre 1999-2049.

24-STUNDEN-TAGESALARM

Auf die Minute programmierbar.

SOFORTIGE HERZFREQUENZANZEIGE

Von 20 bis 240 Schläge pro Minute. (bpm).

PROGRAMMIERBARER HERZFREQUENZ-TRAININGSBEREICH

Obergrenze von 60 bis 240 bpm (Schläge pro Minute); Untergrenze von 20 bis 220 bpm (Schläge pro Minute).

HÖRBARE UND VISUELLE TRAININGSBEREICHSALARME.

ZEIT IM TRAININGSBEREICH

Die Anzeige Heartrate/Time of Day (Herzfrequenz/Tageszeit) zeigt automatisch die aufgelaufene Zeitdauer an, in der Sie sich in Ihrem Trainingsbereich befinden (zur nächsten vollen Minute gerundet).

100-STUNDEN-CHRONOGRAPH

Auflösung von 0,1 Sekunden für die erste Stunde; für nachfolgende Stunden 1 Sekunde Auflösung.

20-STUNDEN COUNTDOWN-ZEITGEBER

In Intervallen zu 15 Sekunden einstellbar.

KALORIENVERBRAUCH (NUR POWER)

Hält Sie über die Anzahl der während des Trainings verbrauchten Kcal auf dem laufenden.

ZIFFERNBELEUCHTUNG (NUR POWER)

ZU BEGINN

chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren sind mit vier Bedienungstasten ausgestattet. Jede Taste hat eine Primärfunktion sowie Sekundärfunktionen zum Programmieren der Einheit und für den Zugriff auf den Speicher. Die Anweisungen gelten für die jeweils aufgelisteten Tasten. Siehe hierzu auch die nachfolgende Abbildung.



VERWENDUNG DIESER ANLEITUNG

Wir haben versucht, diese Anleitung möglichst unkompliziert und leicht verständlich zu gestalten, indem wir Wortinstruktionen auf einem Minimum gehalten haben und nach Möglichkeit Abbildungen bereitstellen.

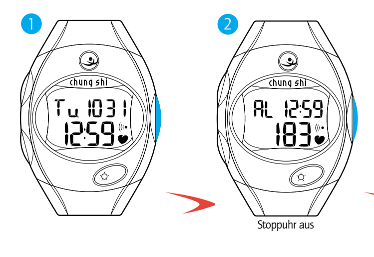
Jeder Abschnitt dieser Anleitung enthält eine kurze Funktionsbeschreibung sowie eine Kurzübersicht, wie auf die jeweilige Funktion zugegriffen wird.

Im Anschluß an die Beschreibung finden Sie einige Abbildungen in der Reihenfolge der Bildschirmanzeigen, die bei Verwendung der Einheit zu sehen sind. Die Farbcodierung der Tasten ist im folgenden erläutert. Zudem ist dargestellt, welche Taste für die gewünschte Funktion zu drücken ist. Außerdem ist der Teil der Anzeige in Rot abgebildet, der sich während der Betriebssequenz ändert.

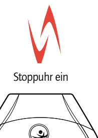
ROTE TASTEN DIE TASTE GEDRÜCKT HALTEN.
Bitte beachten Sie, daß Sie beim “Gedrückthalten” die Taste erst wieder loslassen, wenn sich die Anzeige geändert hat.

BLAUE TASTEN DIE TASTE KURZ DRÜCKEN.
Die Bedienung ist keine Hexerei: Folgen Sie einfach den Abbildungen.

HAUPTANZEIGEN







1 TAGESZEIT/DATUM UND WOCHENTAG

Über diese Anzeige werden sämtliche Uhrenfunktionen eingestellt. Hierzu die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt halten.

2 TAGESZEIT/ZEIT IM TRAININGSBEREICH/HERZFREQUENZ

Der Tagesalarm wird mit Hilfe dieser Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste SET bei gestoppter Runden-Stoppuhr 2 Sekunden lang gedrückt halten.

3 RUNDEN-STOPPUHR/HERZFREQUENZ

Der Ziel-Herzfrequenzbereich wird über diese Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt halten. Der Herzfrequenzspeicher wird abgerufen, indem die Taste MODE bei gestoppter Stoppuhr 2 Sekunden lang gedrückt wird.

4 COUNTDOWN-ZEITGEBER/HERZFREQUENZ

Der Countdown-Zeitgeber wird über diese Anzeige eingestellt, indem die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt wird.

5 (NUR POWER) KALORIEN/HERZFREQUENZ

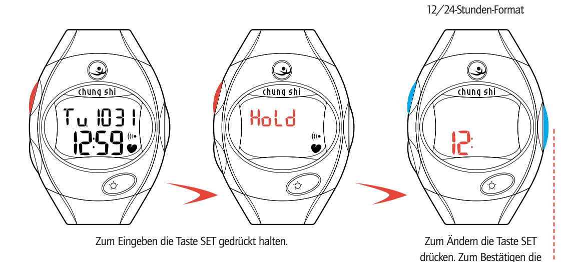
Die Variablen (Geschlecht und Gewicht) für die Kalorienverbrauchsrechnungen werden auf dieser Anzeige eingestellt. Hierzu die Taste SET 2 Sekunden gedrückt halten.
Achtung: Bei dem 12-Stunden-Format kann das Gewicht nur in Pfund (lb) angegeben werden und bei dem 24-Stunden-Format nur in Kilogramm (kg).

EINSTELLEN VON TAG, DATUM UND UHRZEIT

Aktivierung In der Anzeige Tag/Datum/Jahr die Taste SET 2 Sekunden gedrückt halten.

Auf den chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren kann die Tageszeit entweder auf 12- oder 24-Stunden-Format eingestellt werden. Außerdem werden der Wochentag und das Datum eingestellt. Der Tag und das Datum sind in einem 50jährigen Kalender für die Jahre 1999 bis 2049 vorprogrammiert. Der 50jährige Kalender berücksichtigt automatisch Monate mit 30 und 31 Tagen sowie Schaltjahre.

Einstellen von 12/24-Stunden-Format



Zum Eingeben die Taste SET gedrückt halten.

Zum Ändern die Taste SET drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.



Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

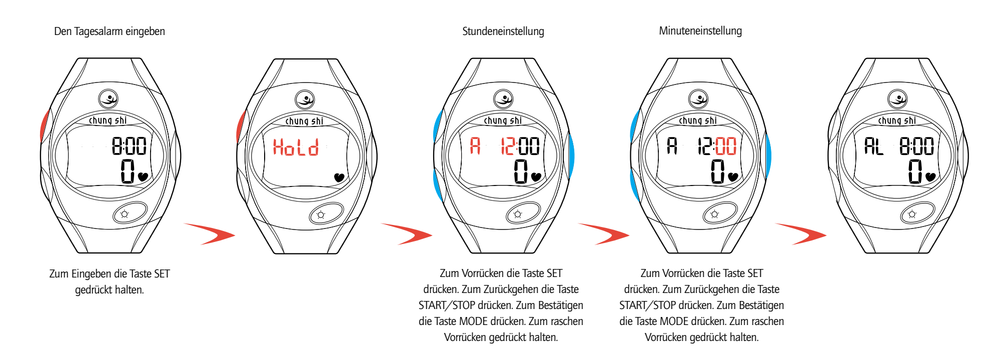
Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

EINSTELLEN UND BEDIENUNG DES 24-STUNDEN-ALARMS

Aktivierung In der Anzeige Heartrate/Time of Day (Herzfrequenz/Tageszeit) die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt halten.



Coach/Power Herzfrequenzmonitoren sind mit einem 24-Stunden-Alarm ausgestattet, der auf die Minute eingestellt werden kann.

1. Die Stoppuhr muß auf Null eingestellt werden, ehe die Einstellsequenz des 24-Stunden-Alarms aktiviert werden kann.
2. Beim Einstellen des Alarms im 12-Stunden-Modus erscheint in der Ecke links oben “A” für A.M. (vor 12 Uhr mittags) und “P” für P.M. (nach 12 Uhr mittags).
3. Wenn der Alarm eingeschaltet wurde und die Stoppuhr nicht läuft, weist “AL” in der linken oberen Ecke der Anzeige Heartrate/Time (Herzfrequenz/Zeit) darauf hin, daß der Alarm aktiv ist.
4. Wenn die Stoppuhr läuft, wird in der linken oberen Ecke der Anzeige Heartrate/Time (Herzfrequenz/Zeit) die Zeitdauer im Trainingbereich angezeigt.
5. Wenn der Alarm ausgeschaltet ist und die Stoppuhr nicht läuft, bleibt die linke obere Ecke der Anzeige leer.

ANZEIGEN DER 24-STUNDEN-ALARMEINSTELLUNG UND AKTIVIEREN/DEAKTIVIEREN DES 24-STUNDEN-ALARMS

Aktivierung In der Anzeige Herzfrequenz/Tageszeit die Taste START/STOP kurz drücken oder gedrückt halten.

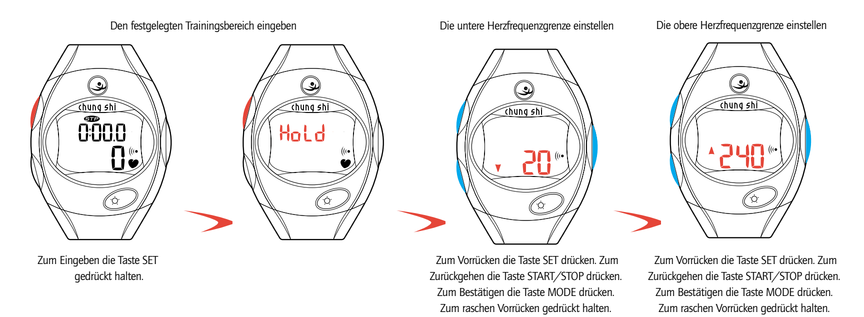


Zum Anzeigen der Alarmeinstellung die Taste START/STOP kurz drücken.

Zum Ändern der Alarmeinstellung die Taste START/STOP gedrückt halten.

EINSTELLEN DES TRAININGSBEREICHS

Aktivierung In der Anzeige Stoppuhr/Herzfrequenz die TasteSET 2 Sekunden lang gedrückt halten.



chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitoren können mit einem Trainingsbereich in Schritten von einem Schlag pro Minute eingestellt werden. Mit der Trainingsbereichsfunktion können Sie die Intensität einstellen, mit der Sie trainieren möchten.

1. Die Stoppuhr muß vor dem Programmieren des Trainingsbereichs auf Null zurückgestellt werden.

2. Sobald ein Trainingsbereich eingestellt ist und die Stoppuhr läuft, überwacht Ihr chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitor automatisch, wie lange sich Ihre Herzfrequenz innerhalb des Trainingsbereichs befindet und weist Sie durch ein Sicht- und Tonsignal darauf hin, sobald Sie sich außerhalb des Bereichs befinden.

3. Beim Einstellen des Herzfrequenz-Trainingsbereichs kann der Wert mit der SET-Taste höher und mit der Taste START/STOP geringer eingestellt werden. Beim Einstellen der Obergrenze wird der Einstellvorgang automatisch gestoppt, sobald die Obergrenze nur noch 2 Schläge vom unteren Grenzwert entfernt ist. Beim Einstellen der Untergrenze erhöht die Uhr automatisch die Obergrenze, wobei auch hier der Abstand von 2 Schlägen eingehalten wird.

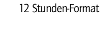
AKTIVIERUNG DES SIGNALTONS FÜR DEN HERZFREQUENZ-ZIELBEREICH



Zum Aktivieren und Deaktivieren des Bereichsalarms die Taste EL 2 Sekunden gedrückt halten.

Der chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitor ist mit einem Bereichsalarm ausgestattet, der Sie darauf hinweist, wenn Sie sich außerhalb des gewählten Herzfrequenz-Zielbereichs befinden. Der Bereichsalarm wird durch 2sekündiges Drücken der Taste EL aktiviert und deaktiviert. Wenn der Bereichsalarm aktiviert ist, ist ein kleines Alarmsignalsymbol (((• auf der Anzeige zu sehen.




12 Stunden-Format




24 Stunden-Format





VISUELLER ZIELBEREICHSALARM

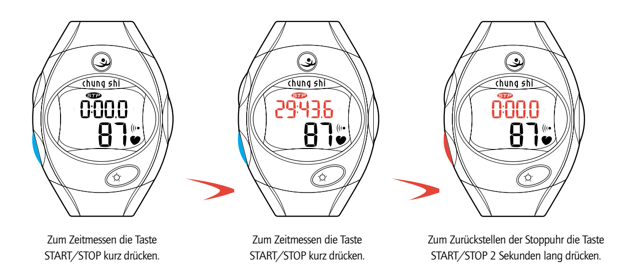
Der chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitor ist zudem mit einem visuellen Alarm ausgestattet, der Sie darauf hinweist, wenn Sie sich über oder unter dem Zielbereich befinden. Zwei kleine Pfeile links in der Anzeige (▲▼) weisen darauf hin, ob Sie sich oberhalb oder unterhalb des Zielbereichs befinden. Wenn Sie sich außerhalb des Zielbereichs befinden, blinkt zudem die Herz-frequenzzahl auf der Anzeige. Der visuelle Alarm ist automatisch und kann nicht ausgeschaltet werden.

ZEITANZEIGE IM HERZFREQUENZ-ZIELBEREICH

Nach dem Programmieren eines Herzfrequenz-Zielbereichs und Starten der Stoppuhr können Sie die Zeitdauer im Auge behalten, die Sie im Zielbereich verbracht haben, indem Sie auf die linke obere Ecke der Anzeige Herzfrequenz/Tageszeit blicken. Der Speicher für die Zeit im Herzfrequenz-Zielbereich hat eine Kapazität von 199 Minuten. Die Minuten 1-99 werden konstant angezeigt. Die Minuten 100-199 werden nur durch die beiden letzten Ziffern (00-99) angezeigt; zudem blinkt die Anzeige. Diese Funktion ist automatisch und kann nicht ausgeschaltet werden.

STOPPUHRBEDIENUNG

Aktivierung In der Anzeige Stoppuhr/Herzfrequenz durch kurzes Drücken der Taste START/STOP.



Zum Zeitmessen die Taste START/STOP kurz drücken.

Zum Zeitmessen die Taste START/STOP kurz drücken.

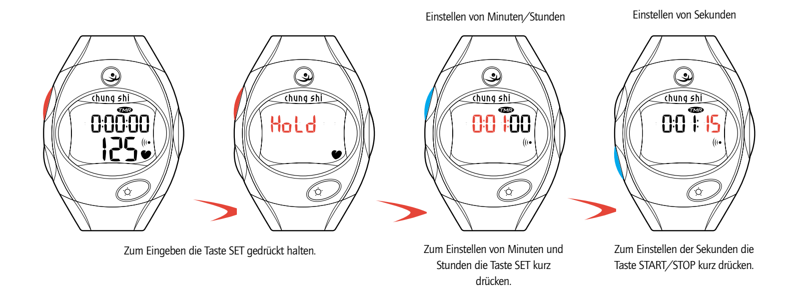
Zum Zurückstellen der Stoppuhr die Taste START/STOP 2 Sekunden lang drücken.

Die Modelle Coach und Power sind mit einer Stoppuhr ausgestattet, die bis zu 100 Stunden aufzeichnen kann. Während der ersten Betriebsstunde beträgt die Auflösung der Stoppuhr 0,1 Sekunden, ab 1 Stunde bis zu 100 Stunden ist die Auflösung der Stoppuhr 1,0 Sekunden. Die Stoppuhr kann durch kurzes Drücken der Taste START/STOP nach Wunsch jederzeit gestartet und gestoppt werden.

EINSTELLEN DES COUNTDOWN-ZEITGEBERS

Aktivierung In der Anzeige Zeitgeber/Herzfrequenz die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Ihr Coach/Power Herzfrequenzmonitor ist mit einem 20-Stunden-Countdown-Zeitgeber ausgestattet, der sich in Intervallen von 15 Sekunden einstellen läßt.



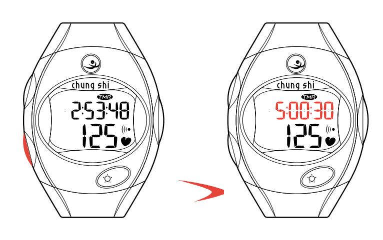
1. Der Countdown-Zeitgeber arbeitet unabhängig von der Runden-Stoppuhr und ist nicht mit dem Zielbereichspeicher verknüpft.

2. Beim Einstellen der Countdown-Zeitgebersequenz wird der Zeitgeber auf Null zurückgestellt.

BEDIENUNG DES COUNTDOWN-ZEITGEBERS

Aktivierung In der Anzeige Zeitgeber/Herzfrequenz die Taste START/STOP kurz drücken, wenn der Zeitgeber programmiert ist.

Zum Zurückstellen des Zeitgebers auf die zuletzt programmierte Zeit die Taste START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt halten.



Zum Zurückstellen die Taste START/STOP 2 Sekunden lang gedrückt halten.

BEDIENUNG DER ZIFFERNBELEUCHTUNG (NUR POWER)

Aktivierung Die Taste EL kurz drücken.

Der Herzfrequenzmonitor der Serie Power ist mit der chung shi Ziffernbeleuchtung ausgestattet, mit der auch bei schlechter Beleuchtung die Anzeige erkennbar ist. Im Vergleich zu anderen Hintergrundbeleuchtungen beleuchtet die chung shi Beleuchtungsfunktion nur die angezeigten Ziffern anstelle der ganzen Anzeige.

Die Ziffernbeleuchtung leuchtet bei Verwendung automatisch 5 Sekunden lang. Wird bei aktiver Ziffernbeleuchtung eine beliebige Taste gedrückt, wird der 5-Sekunden-Zeitgeber automatisch zurückgestellt. Hierdurch kann der Benutzer die Einheit selbst im Dunkeln bedienen und/oder programmieren.

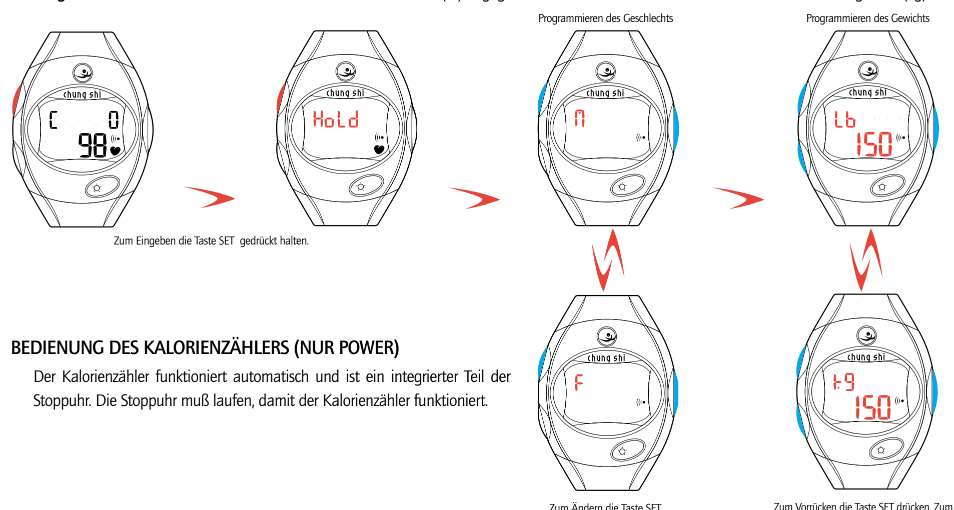
VORSICHT Die Lebensdauer der Batterie Ihres chung shi Coach/Power Herzfrequenzmonitors wird durch übermäßige Verwendung der Ziffernbeleuchtung Funktion drastisch reduziert.

PROGRAMMIERUNG DES KALORIENZÄHLERS (NUR POWER)

Aktivierung In der Anzeige Kalorien/HF die Taste SET 2 Sekunden lang gedrückt halten.

Das Modell Power ist so programmiert, daß die von Ihnen während des Trainings verbrauchten Kalorien anhand Ihres Gewichts, Geschlechts und der vorprogrammierten Stoffwechselkonstanten errechnet werden.

Achtung: Bei dem 12-Stunden-Format kann das Gewicht nur in Pfund (lb) angegeben werden und bei dem 24-Stunden-Format nur in Kilogramm (kg).



Zum Eingeben die Taste SET gedrückt halten.

BEDIENUNG DES KALORIENZÄHLERS (NUR POWER)

Der Kalorienzähler funktioniert automatisch und ist ein integrierter Teil der Stoppuhr. Die Stoppuhr muß laufen, damit der Kalorienzähler funktioniert.

Zum Ändern die Taste SET drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken.

Zum Vorrücken die Taste SET drücken. Zum Zurückgehen die Taste START/STOP drücken. Zum Bestätigen die Taste MODE drücken. Zum raschen Vorrücken gedrückt halten.

HERSTELLERGARANTIE

Diese Garantie räumt dem Käufer bestimmte Rechte ein. Je nach Rechtsgebiet stehen dem Käufer unter Umständen weitere Rechte zu.

ME & Friends AG garantiert hiermit dem Originalkäufer für die Dauer von vierzig (40) Monaten ab dem Kaufdatum, daß das verkaufte Produkt frei von Material- und Herstellungsmängeln ist. Die Verpflichtungen von ME & Friends AG unter dieser Garantie sind auf die Reparatur und den Ersatz von Teilen bzw. Ersatzteilen der Einheit begrenzt, bei denen eine Inspektion ergeben hat, daß sie aufgrund von Material- oder Herstellungsmängeln nicht ordnungsgemäß funktionieren. Bei bestimmten Modellen sind unter Umständen andere Teile von der Garantie gedeckt. Die Entscheidung, ob Teile, die sich als defekt erwiesen haben, repariert oder umgetauscht werden, liegt einzig und allein im Ermessen von ME & Friends AG.

Die hierin enthaltenen Garantien gelten ausdrücklich anstelle jedweder anderer Garantien, einschließlich stillschweigender Garantien der mittleren Handelsqualität und/oder Eignung für einen bestimmten Zweck.

ME & Friends AG behält sich das Recht zum Ändern der Produktspezifikationen ohne vorherige Bekanntgabe vor.

Adresse:

chung shi
ME & Friends AG, Deutschland
E-Mail: info@chung-shi.de
Internet: www.chung-shi.de